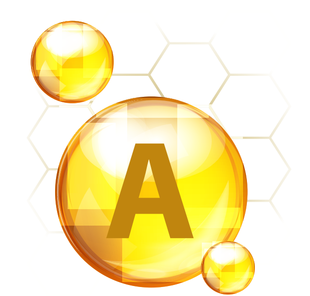






الاحتياج اليومي التقريبي









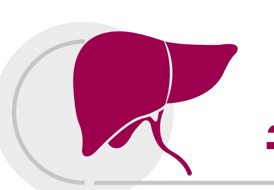




أعراض النقص



أضرار الزيادة



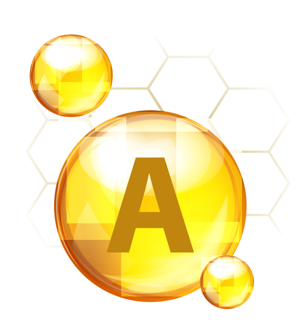
تضخم الكبد



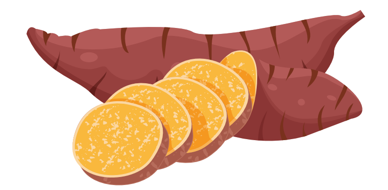
عيوب خلقية في الأجنة



فيتامين أ في الجسم



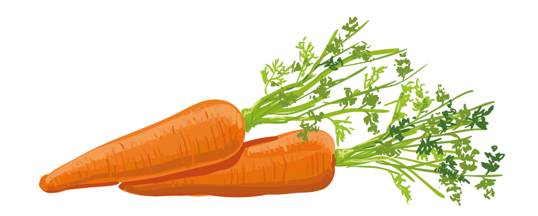
من المصادر الطبيعية لـ فيتامين أ



البطاطا الحلوة (مشوية)



حبة كاملة



الجزر



نصف كوب



السبانخ



نصف كوب



القرع



حبة واحدة